

15 d'octubre 2015

## Àmbit Maria Corral

Roger de Llúria 89, 2n 1a

08009 Barcelona

T 93 272 29 50

F 93 272 29 51

[www.ambitmariacorral.org](http://www.ambitmariacorral.org)

[info@ambitmariacorral.org](mailto:info@ambitmariacorral.org)



## Reserves

T 93 272 29 50

abans de dimarts 13 d'octubre

## Lloc sopar-col·loqui

Restaurant La Lluna

Santa Ana 20

(cantonada carreró Sant Bonaventura)

Barcelona

## Hora

20:00 h

## Preu tiquet

32 euros

Pagament a "la Caixa"

ES47 2100 3317 11 2200066494

[edimurtra@edimurtra.com](mailto:edimurtra@edimurtra.com)

## Conciliar-se amb la gestió del temps

### PONENTS:

#### **Inés Alegre i Tort-Martorell**

Doctora en organització d'empreses per IESE  
Professora de la Universitat Internacional  
de Catalunya

#### **Jaume Aymar i Ragolta**

Degà de la Facultat de Filosofia  
de la Universitat Ramon Llull

#### **Gemma Cánovas i Sau**

Psicòloga clínica i psicoterapeuta

#### **Fabian Mohedano i Morales**

Promotor de la Iniciativa  
per a la Reforma Horària

### MODERADORA:

#### **Esther Borrego i Linares**

Col·laboradora de la Universitas Albertiana

Amb la col·laboració:



**àmbit maria corral**  
d'investigació i difusió




**àmbit maria corral**  
d'investigació i difusió

# Conciliar-se amb la gestió del temps

Quan l'any 1983 vam iniciar els Sopars Hora Europea era una gran novetat i alguns trobaven estranya aquesta convocatòria de sopar a les vuit del vespre! Ens vam proposar acabar a les onze, i encara ho fem així, per no retirar tard i poder descansar, ja que l'endemà cal estar actius a una bona hora.

Això sembla una anècdota, però és la proposta d'una activitat real que convida a pensar com gestionem el temps, que sovint es converteix en un enemic per al nostre equilibri personal. Tots anem atrafegats i anguiats, de tal manera que el temps es converteix en una amenaça, perquè el rellotge és al rerefons de tota activitat. A la feina t'obliguen a uns horaris, hi ha uns terminis, també hi ha les estones per a la família, per al lleure, per a dormir... I sovint un no sap d'on retallar uns minuts perquè tot sigui més gratificant. L'excés de feina comporta una acceleració de la capacitat humana que pot arribar a emmalaltir, i el mateix succeeix en l'alentiment de l'activitat, que condueix a una malaltia per l'oci forçat que deriva en una mancança física i psíquica realment amarga.

Són tres moments irrefutables: vuit hores de descans, vuit hores de treball i vuit hores d'un magnífic temps per a tenir cura especial d'un mateix, per a agafar forces en l'alimentació, el temps per a la higiene personal, el lleure, la vida domèstica, la relació amb els altres... És bàsic tenir en compte la gestió dels dos dies lliures setmanals i les vacances anuals. A la pràctica és difícil conciliar el poc temps personal amb la vida. La primera retallada es produeix en el temps de descans, que cal repensar, ja que és impossible estar mitjanament clar de cap si no has dormit les hores necessàries. Molts accidents laborals i de trànsit es produeixen a causa



d'estats de somnolència. A més, cal replantejar la distribució de feines a la llar, que no es poden carregar totes a la dona, a la qual fàcilment se li assigna un plus de treball atribuïnt-li en la vida familiar un paper excessiu.

Ben cert que hi ha uns condicionants forts que empenyen a la consecució d'uns beneficis econòmics. L'obsessió pel rendiment, és a dir, la productivitat causa en la persona un estrès més o menys acceptat. Per damunt de moltes directrius laborals hi ha la persona que comanda un treball amb un caràcter i un estil determinat. Sempre hi ha una resposta en l'atenció laboral que pot ser la que ofereix una baixa, sigui mèdica o per algun altre motiu: permisos de maternitat, excedències, baixes temporals que en el funcionariat s'emparen en les lleis estatals i de la Generalitat.

Conciliar el temps de treball personal amb la relació social necessita una mentalització per a realitzar un canvi perquè laboralment no s'hagi de fer trampes. Potser s'haurà de repensar la distribució de la feina? O tal vegada reflexionar sobre què significa el temps? Com prioritzar els diversos aspectes? Això val per a la vida familiar, fins i tot per al lleure o l'esport, i també per a aquell que té moltes hores d'atur.

A casa nostra, probablement, es viu un xic d'esquena als horaris europeus. Ben cert que hi podria ajudar el fet de canviar els horaris de menjar i de dormir. En principi són vàlids els espais entre àpats. Segurament serà raonable avançar-los una mica –una hora– per ajudar, per exemple, a fer la digestió del sopar amb una certa pausa o, fins i tot, a millorar l'hora del matí, que per a molts és difícil de superar per manca de descans.

Comptem, entre els ponents, amb Fabian Mohedano, que promou una àmplia campanya sobre la «reforma horària», que sens dubte ens podrà ajudar en la gestió del temps.

*Josep M. Forcada i Casanovas*